TOP Santé
le N°1 de la bonne santé
8 RUE FRANCOIS-ORY
92543 MONTROUGE CEDEX - 0146484848

**SEPT 14**
Mensuel
OJD : 343009

Surface approx. (cm²) : 1446
N° de page : 26-28



soins beauté ● CHEVEUX

NOTRE EXPERT
DR MICHEL LE MAITRE
dermatologue

# STOP AU SHAMPOOING!

## Tendance à suivre ?

TRAJECTOIRE
8220001400506/XTO/MCF/2

Tous droits réservés à l'éditeur

TOP Santé
le N°1 de la bonne santé
8 RUE FRANCOIS-ORY
92543 MONTROUGE CEDEX - 0146484848

SEPT 14
Mensuel
OJD : 343009

Surface approx. (cm²) : 1446
N° de page : 26-28



**« No poo » pour « no shampoo »... Cette mode venue des États-Unis fait des émules.** L'idée? Remplacer le shampooing classique par un lavage des cheveux au bicarbonate de soude et au vinaigre de cidre, et par un rinçage à l'eau claire. Moins chimique, plus sain? On en pense quoi.

### • Le No poo, c'est quoi?

Photos à l'appui, Jacquelyn Byers, une Américaine, l'assure sur son blog : ses cheveux n'ont jamais été aussi beaux que depuis qu'elle les rince à l'eau claire. Cela fait cinq ans que cette puriste du « no poo » (pas de shampooing) a progressivement arrêté les produits industriels, dont elle considère les actifs comme trop agressifs. Elle a commencé par espacer les shampooings, pour s'en tenir à un unique bain capillaire mensuel. Aujourd'hui, elle se lave les cheveux avec une préparation à base de vinaigre de cidre et de bicarbonate de soude. Pour répartir le sébum sur les longueurs, elle les peigne tous les jours pendant quelques minutes. Quoique contraignante, cette méthode a convaincu de nombreuses femmes, séduites par un concept qu'elles jugent moins coûteux et plus respectueux de leur crinière.

### • Pourquoi cette tendance?

L'argument qui sous-tend cette pratique : la méfiance envers les cosmétiques industriels. *« Certains tensioactifs (agents lavants) peuvent irriter le cuir chevelu »*, reconnaît le Dr Michel Le Maitre, dermatologue. Un avis que partage Natacha Thibault, phytothérapeute : *« Certains produits du commerce ne respectent pas toujours la production du sébum, la formation de la kératine et le pH (acide) du cheveu »*. Et certains tensioactifs présents dans les shampooings peuvent poser problème. Le sodium lauryl sulfate, ou encore l'ammonium lauryl sulfate, pour ne citer qu'eux, sont réputés allergènes et irritants. Sans compter les silicones, les fameux parabens, dont la seule évocation démange les adeptes de la cosmétique bio.

### • Peut-on vraiment se passer des shampooings?

C'est une solution trop radicale, tant pour les dermatologues que pour les spécialistes en cosmétique bio, qui recommandent plutôt des shampooings aussi doux que possible. Pour le Dr Le Maitre, les shampooings que l'on trouve dans le commerce sont pour la plupart de bonne, voire de très bonne qualité. Le nœud du problème est de choisir celui qui nous convient. *« On peut trouver différents types de shampooings adaptés à un problème particulier comme les pellicules, le cuir chevelu séborrhéique (cheveux gras), le cuir chevelu sensible, le psoriasis, etc. »*, détaille notre expert.

### • À quel rythme faut-il se laver les cheveux?

Tout comme le type de shampooing, la fréquence du lavage dépend de la nature du cuir chevelu. Le bon rythme? Une ou deux fois par semaine si l'on habite en ville, une fois par semaine lorsque l'on vit loin des zones de pollution. *« En cas de séborrhée importante, il est possible de faire un shampooing par jour. Mais si les cheveux sont secs, un shampooing par semaine peut être suffisant »*, précise le dermatologue.

AGENCE SOURY; C. TINCELIN-COPRIO/FOTOLIA

A faire soi-même

## Masque lavant aux plantes indiennes

**Ingrédients (pour un masque)**

- 50 à 100 g de poudre de shikakai, suivant la longueur des cheveux
- 3 noix de lavage concassées ou en poudre
- 50 ml d'eau de source
- ½ cuillerée à soupe de jus de citron

**Mode d'emploi**

**Faites macérer** les noix de lavage dans l'eau de source à 30 °C une nuit dans un récipient désinfecté à l'alcool de pharmacie.

**Filtrez** le lendemain, et mélangez cette eau avec la poudre de shikakai et le jus de citron.

**Appliquez** ce masque sur le cuir chevelu et les longueurs. Au bout de 5 à 10 minutes, émulsionnez avec un peu d'eau et lavez vos cheveux à l'eau claire.

**Rincez** puis séchez à l'air libre.

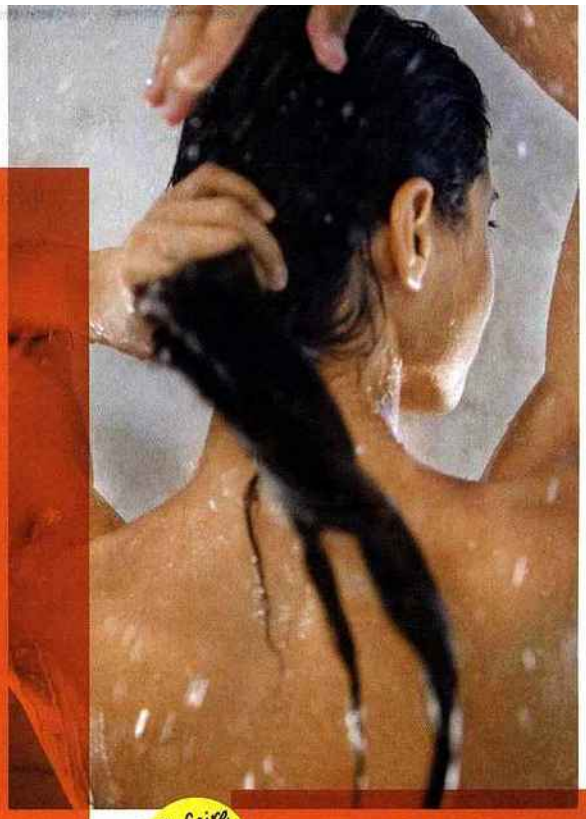
Tous droits réservés à l'éditeur

TOP Santé
le N°1 de la bonne santé
8 RUE FRANCOIS-ORY
92543 MONTROUGE CEDEX - 0146484848

**SEPT 14**
Mensuel
OJD : 343009

Surface approx. (cm²) : 1446
N° de page : 26-28





Le rhassoul est une solution naturelle, non toxique, qui absorbe le sébum du cuir chevelu, pour l'assainir, sans décaper.

A faire soi-même

## Shampooing oriental au rhassoul

**Ingrédients (pour une utilisation)**

- 50 à 100 g de rhassoul en poudre suivant la longueur des cheveux
- Infusion d'ortie
- 3 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée

**Mode d'emploi**

**Préparez** l'infusion d'ortie avec 15 g de feuilles séchées pour 150 ml d'eau de source. Pour cela, versez les feuilles séchées dans de l'eau à ébullition (hors du feu) et laissez infuser 10 à 15 minutes à couvert.

**Laissez tiédir** puis versez sur le rhassoul en remuant avec une cuillère jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et homogène. Évitez les instruments métalliques.

**Ajoutez** l'huile essentielle préalablement délayée dans quelques gouttes d'huile végétale.

**Appliquez** ce masque lavant sur les cheveux, laissez poser 10 minutes, puis émulsionnez avec un peu d'eau. Lavez-vous les cheveux en insistant sur le cuir chevelu, puis rincez à l'eau claire et séchez à l'air libre.

A faire soi-même

## Shampooing sec express pour cheveux gras

**Ingrédients (pour une utilisation)**

- 1 cuillerée à soupe de poudre de lycopode (une plante vivace)
- 1 cuillerée à soupe d'argile verte ou jaune en poudre
- 3 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie

**Mode d'emploi**

**Mélangez** la poudre de lycopode et l'argile avec l'huile essentielle de lavande en écrasant la préparation quelques minutes avec le dos d'une cuillère.

**Saupoudrez** le cuir chevelu de cette poudre en massant légèrement.

**Laissez agir** 5 minutes puis retirez l'excédent de shampooing sec avec une brosse.

**Appliquez** entre deux shampooings. Ce soin permet de traiter les cuirs chevelus qui ont tendance à graisser très vite et d'espacer ainsi les lavages.

©GERARD-TEAMARBEIT-UDRAIT/FOTOLIA.COM; F. POINCELET/ONOKY/PHOTONONSTOP

### • Comment limiter les agressions au lavage ?

Quelques bons réflexes permettent de réduire les réactions d'hypersensibilité des cuirs chevelus irrités. On évite les shampooings moussants et détergents à base de tensioactifs agressifs, et on privilégie les produits qui contiennent des substances hydratantes pour le cuir chevelu. *« On fait appel à des actifs lipidiques qui reconstituent le ciment intercellulaire. Cela favorise l'amélioration de la barrière cutanée en atténuant les symptômes désagréables »*, souligne le Dr Le Maitre.

### • Et si l'on veut absolument des solutions naturelles ?

Il y a mieux que le bicarbonate de soude pour entretenir ses cheveux naturellement. Celui-ci peut, à la longue, provoquer des irritations, même s'il respecte l'acidité du cheveu, dixit Natacha Thibault. Le top : des recettes détox qui font la part belle aux plantes purifiantes, à l'argile et au jus de citron. Ce dernier laisse une odeur plus fraîche et les cheveux plus brillants et plus souples que le vinaigre de cidre, selon notre experte. Pour l'argile, on peut penser au rhassoul. Cette argile naturelle volcanique, dépourvue de tensioactifs, absorbe les impuretés et laisse un film protecteur. *« Les plantes indiennes peu connues (shikakai, amla, noix de reetha, sidr, feuille de jujubier, lycopode) ont fait leurs preuves depuis des centaines d'années et respectent la kératine »*, ajoute Natacha Thibault. Pour bien les utiliser, on demande conseil en boutique bio. ■

**ÉMILIE CAILLEAU**

*Merci à Natacha Thibault, auteure de « Mes 50 meilleures recettes cosmétiques aux plantes et aux huiles essentielles », éd. Grancher. www.monateliercosmetique.com*



Tous droits réservés à l'éditeur